

(روش های مطالعه)

آموزش خواندن

«سری سوم»

آگاهی از دانش استحقاق، قدم بزرگی در رسیدن به دانش است.

شرایط مطالعه

«به کارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره‌وری بیشتر از مطالعه»

شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، به کارگیری و یا فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت. در واقع این شرایط به شما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می‌توانید با آگاهی بیشتری مطالعه را آغاز کنید و مطالعه‌ای فعال‌تر داشته باشید:

۱- آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.

۲- برنامه‌ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است.

۳- نظم و ترتیب: اساس هر کاری به نظم آن بستگی دارد.

۴- حفظ آرامش: آرامش، ضمیر ناخودآگاه را پویا و فعال می‌کند.

۵- استفاده صحیح از وقت: بنیامین فرانکلین، «آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.»

۶- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است.

۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.

۸- دوری از مشروبات الکلی: مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می‌شود.

۹- ورزش: ورزش، کلید عمر طولانی و سلامتی جسم و روح است.

۱۰- خواب کافی: خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند.

۱۱- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند، همان مطالب است.

چند توصیه مهم

۱- حداکثر زمانی که افراد می توانند فکر خود را بر روی موضوعی متمرکز کنند بیش از ۳۰ دقیقه نیست، یعنی باید سعی کرد حدود ۳۰ دقیقه بر روی یک مطلب تمرکز نموده و یا مطالعه داشت و حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت نمود سپس مجدداً با همین روال شروع به مطالعه کرد.

۲- پیش از مطالعه از غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید و چند ساعت پس از صرف غذا شروع به مطالعه نمایید چون پس از صرف غذای سنگین بیشتر جریان خون متوجه دستگاه گوارش شده تا به هضم و جذب غذا کمک کند و لذا خون‌رسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته می شود. از مصرف الکل و دارو هم خودداری فرمایید همچنین غذاهای آردی مانند نان و نوشابه‌های گازدار قدرت ادراک و تمرکز را کاهش می دهد.

۳- ذهن آدمی باهوش است اگر یادداشت بردارید خود را از حفظ کردن و به یادسپاری مطالب راحت می کنید. از آنجا که قانون ثابت زیر در یادگیری وجود دارد، سعی کنید در هنگام مطالعه، مطالب را با صدای بلند بخوانید و مطالب مهم را نکته برداری کنید.

می شنوم فراموش می کنم؛ می بینم به یاد می آورم؛ می نویسم به خاطر می سپارم.